

福井工業高等専門学校		開講年度	平成31年度 (2019年度)	授業科目	保健体育
科目基礎情報					
科目番号	0011		科目区分	一般 / 必修	
授業形態	実技		単位の種別と単位数	履修単位: 2	
開設学科	電子情報工学科		対象学年	2	
開設期	通年		週時間数	2	
教科書/教材	ステップアップ・高校スポーツ2018 (大修館書店), 現代高等保健体育 (大修館書店)				
担当教員	青木 宏樹				
目的・到達目標					
(1) 身体・健康・体力・運動に関する課題の理解から、個人あるいはグループにおける問題や課題を発見し、それぞれの能力に応じた目標設定・解決プロセスを提案・実行することができる。					
ルーブリック					
	理想的な到達レベルの目安	標準的な到達レベルの目安	未到達レベルの目安		
評価項目1	欠席、遅刻、早退、見学がほとんどなく、忘れ物もなく、安全かつ主体的に授業に取り組むことができる。	欠席、遅刻、早退、見学が少なく、忘れ物も少なく、安全かつ積極的に授業に取り組むことができる。	欠席、遅刻、早退、見学が多く、または忘れ物が多い。もしくは、安全かつ積極的に授業に取り組むことができない。		
評価項目2	効率的技術を有している、または効果的プレーができるほか、自己やチームの課題に対して適切な取り組みや工夫ができる。	基本技術が身につけている、または基本的なプレーができるほか、自己やチームの課題に対して適切な取り組みができる。	基本技術が身につけていない、または基本的なプレーができない。もしくは、自己やチームの課題に対して適切な取り組みができない。		
評価項目3	自己の体格・体力データを横断的・縦断的に分析し、かつ多角的に考察できるとともに、健康管理や体格・体力の改善を図るための具体的な計画を論理的に記述することができる。	自己の体格・体力データを総合的に分析・考察できるとともに、健康管理や体格・体力の改善を図るための計画を具体的に、かつわかりやすく記述することができる。	自己の体格・体力データを客観的に分析することができない。もしくは健康管理や体格・体力の改善を図るための計画を具体的に、かつわかりやすく記述することができない。		
学科の到達目標項目との関係					
学習・教育到達度目標 RE1 学習・教育到達度目標 RE2 学習・教育到達度目標 RE3					
教育方法等					
概要	体育実技による身体運動の実践やスポーツテストを通して、身体運動文化に対する科学的理解・安全管理・態度について学習するとともに、保健の講義によって得た知識を駆使して、身体・健康・身体運動の相互の関連性について個人的・社会的観点から理解を深める。				
授業の進め方と授業内容・方法	各種運動（走・跳・投・水泳）の実施及びこれに必要な基礎技術の習得とスポーツテストによる体力・運動能力の自己評価方法を学習する。これらに関する講義および運動実施上の安全管理については、実技授業時に適宜加えていく。				
注意点	授業計画のうち、外で行われる種目は天候などによって授業項目を入れ替えるなど変更せざるを得ない場合がある。球技種目は使用場所が他クラスと重なった場合、変更することもある。テスト（水泳）が合格水準に満たない場合は、再テストまたは補習を受けなければならない。レポート（必須課題）を提出しない場合は合格とはならない。				
授業計画					
	週	授業内容・方法	週ごとの到達目標		
前期	1stQ	1週	オリエンテーション シラバスの説明と運動実践上の安全管理について	シラバスの内容および体育授業における安全管理について理解できる。	
		2週	体力測定 文部科学省体力テストの測定方法について	体力テストの測定方法および実施目的について理解できる。	
		3週	体力測定 体力テスト	グループワークとして正確に体力テストを実施できる。また、測定項目の運動要素について理解できる。	
		4週	体力測定 体力テスト	グループワークとして正確に体力テストを実施できる。また、測定項目の運動要素について理解できる。	
		5週	体力測定 体力テスト	グループワークとして正確に体力テストを実施できる。また、測定項目の運動要素について理解できる。	
		6週	走運動 陸上競技（ハードル走）	ハードル走の競技上のルールを理解し、協力してバトンパスの練習ができる。	
		7週	走運動 陸上競技（ハードル走）	ハードル走の課題について練習ペアまたは練習グループで話し合い、協力して課題克服のための練習ができる。	
		8週	体力測定講義 スポーツテスト結果記入および健康・体力についての講義	自己の体格・体力データを整理できる。	
	2ndQ	9週	走運動 陸上競技（ハードル走） まとめ	ハードル走タイム向上のための方策を練習ペアまたは練習グループで話し合い、協力して練習するとともに、互いに記録計測ができる。	
		10週	水泳ガイダンス 水泳の特性について（VTRによる泳法のイメージトレーニング）	泳法の重要なポイントを理解できる。	
		11週	水泳 基本泳法1（平泳ぎ） フォームをチェック 適宜VTR撮影により泳フォーム	平泳ぎのプルとキックをペアで確認し合い、練習できる。	
		12週	水泳 基本泳法1（平泳ぎ） フォームをチェック 適宜VTR撮影により泳フォーム	平泳ぎのプルとキックのコンビネーションと息継ぎがスムーズにできる。	
		13週	水泳 基本泳法2（クロール）	クロールのプルとキックをペアで確認し合い、練習できる。	
		14週	水泳 基本泳法2（クロール）	クロールのプルとキックのコンビネーションと息継ぎがスムーズにできる。	

		15週			
		16週	健康・体力の講義 体力レポートに関連する健康・体力の講義	自己の体格・体力データを総合的に分析・考察できる。	
後期	3rdQ	1週	球技（サッカー・アルティメット）と持久走 全身持久力の重要性について	アルティメットの基礎的なディスクコントロールを対人で互いに練習できる。全身持久力向上の健康上の意義を理解できる。	
		2週	球技（サッカー・アルティメット）と持久走 基礎技術の習得（VTR学習による基礎技術の習得）	アルティメットの基本的なスローとキャッチが対人またはチームで練習できる。全身持久力向上のための走ペースを意識して走ることができる。	
		3週	球技（サッカー・アルティメット）と持久走 基礎技術の習得（VTR学習による基礎技術の習得）	アルティメットの基本的なスロー・キャッチ・ゴールが対人またはチームで協力して練習できる。全身持久力向上のためのジョギングの運動強度を心拍数から確認できる。	
		4週	球技（サッカー・アルティメット）と持久走 ルールの理解(VTRによるゲーム分析)	アルティメットのルールを理解できる。全身持久力向上のためのジョギングの運動量を歩数計から確認できる。	
		5週	球技（サッカー・アルティメット） 攻撃方法の習得	アルティメットの攻撃方法について理解し、チームで協力して練習できる。	
		6週	球技（サッカー・アルティメット） 守備方法の習得	アルティメットの守備方法について理解し、チームで協力して練習できる。	
		7週	球技（サッカー・アルティメット） ゲーム戦略の習得	アルティメットのゲーム戦略について理解し、チームで協力して練習できる。また、チームで課題を抽出し課題克服のための練習を協力してできる。	
		8週	球技（サッカー・アルティメット） 試合のまとめ	アルティメットのゲームを行い、試合後にチームで振り返り、次のゲームに反省点を活かすことができる。	
	4thQ	9週	健康・体力の講義 体格・体力・運動能力について	自己の健康管理や体格・体力の改善を図るための計画を具体的に記述することができる。	
		10週	球技（バレーボール・バスケットボール） 基礎技術の習得	バスケットボールの基本的なパスとドリブルが対人またはチームで練習できる。	
		11週	球技（バレーボール・バスケットボール） 試合（ゲーム）方法とルールについて	バスケットボールのルールを理解し、チームで協力してパス・ドリブル・シュートの練習ができる。	
		12週	球技（バレーボール・バスケットボール） ゲーム戦略の習得	バスケットボールのゲーム戦略について理解し、チームで協力して練習できる。	
		13週	球技（バレーボール・バスケットボール） 試合（トーナメント戦）	バスケットボールのゲームを行い、チームで課題を抽出し課題克服のための練習を協力してできる。	
		14週	球技（バレーボール・バスケットボール） 試合のまとめ	バスケットボールのゲームを行い、試合後にチームで振り返り、次のゲームに反省点を活かすことができる。	
		15週			
		16週	総合学習 1年間のまとめ	地域スポーツ、健康スポーツについて社会的、健康上の意義について理解できる。	
評価割合					
	テスト（水泳）	レポート	実技	取り組み	合計
総合評価割合	20	20	40	20	100
分野横断的能力	20	20	40	20	100